

スタジオ 初回レッスン案内

[FIT-EASY] 渋谷店
AMUSEMENT FITNESS CLUB

日付	時間	レッスン	インストラクター
7.24 (木)	10:00-10:45	HIP HOPダンス	Mayu
	11:00-11:45	KPOPダンス	
	13:00-13:45	Solo Latin Dance	SHIORI
	15:00-15:30	UBOUND®	久野翔利
	16:00-16:30	UBOUND®	
7.25 (金)	10:00-10:45	ベーシックヨガ	Kazuna
	13:00-13:45	パワーヨガ	Mariko
	14:00-14:45	ボクササイズワークアウト	森山
	15:00-15:45	ボディコンディショニング	美紀
	16:00-16:45	骨盤調整レッスン	
	19:00-19:30	UBOUND®	福田
	20:00-20:30	UBOUND®	
7.26 (土)	10:00-10:45	ダンスストレッチ	Mayu
	12:00-12:45	ボクササイズワークアウト	森山
	13:00-13:45	STRONG Nation	
7.27 (日)	10:00-10:45	コピーダンス	ちよひ
	11:00-11:45	ストレッチボール	クミ
	15:00-15:30	UBOUND®	久野翔利

スタジオ 初回レッスン案内

[FIT-EASY] 渋谷店
AMUSEMENT FITNESS CLUB

日付	時間	レッスン	インストラクター
7.27 (日)	16:00-16:30	UBOUND®	久野翔利
	19:00-19:30	UBOUND®	Uma
	20:00-20:30	UBOUND®	
7.28 (月)	11:00-11:45	コンディショニングヨガ	Mariko
	12:00-12:45	シェイプアップヨガ	
	13:30-14:15	セルフケアエクササイズ	さやか
	15:00-15:45	不調改善エアロビクス	北條彩香
	16:00-16:45	コンディショニング筋トレ	
	18:00-18:45	リズムボクササイズ	HAYATO
	19:00-19:45	リズムキックエクササイズ	
	20:00-21:00	インサイドフロー	Chie
7.29 (火)	11:00-11:40	バレトン	Yui
	12:00-12:45	ボディコンディショニング	美紀
	20:00-21:00	No Limit Box	seno
7.30 (水)	10:00-10:45	ピラティスwithボール	KEI
	12:30-13:15	疲労回復ヨガ	さやか
	14:00-14:45	Solo Latin Dance	SHIORI
	15:00-15:45	Solo Latin Dance	

スタジオ 初回レッスン案内

[FIT-EASY] 渋谷店
AMUSEMENT FITNESS CLUB

日付	時間	レッスン	インストラクター
7.30 (水)	17:00-17:45	コアコンディショニング	Asahi
	18:00-18:45	バレトン	
7.31 (木)	10:00-10:45	HIP HOPダンス	Mayu
	11:00-11:45	KPOPダンス	
	13:00-13:45	Solo Latin Dance	SHIORI
	15:00-15:30	UBOUND®	久野翔利
	16:00-16:30	UBOUND®	
	17:30-18:00	UBOUND®	RITO
	18:30-19:00	UBOUND®	
8.1 (金)	10:00-10:45	ベーシックヨガ	Kazuna
	14:00-14:45	ボクササイズワークアウト	森山
	19:00-19:30	UBOUND®	福田
	20:00-20:30	UBOUND®	
8.2 (土)	10:00-10:45	ダンスストレッチ	Mayu
	11:00-11:45	ピラティスwithボール	KEI
8.3 (日)	10:00-10:45	コピーダンス	ちよひ
	11:00-11:45	ストレッチボール	クミ
	15:00-15:30	UBOUND®	久野翔利

スタジオ 初回レッスン案内

[FIT-EASY] 渋谷店
AMUSEMENT FITNESS CLUB

日付	時間	レッスン	インストラクター
8.3 (日)	16:00-16:30	UBOUND®	久野翔利
	19:00-19:30	UBOUND®	Uma
	20:00-20:30	UBOUND®	
8.4 (月)	10:00-10:45	HIP HOP JAZZ	Aki
	13:30-14:15	セルフケアエクササイズ	さやか
	15:00-15:45	不調改善エアロビクス	北條彩香
	16:00-16:45	コンディショニング筋トレ	
	18:00-18:45	リズムボクササイズ	HAYATO
	19:00-19:45	リズムキックエクササイズ	
	20:00-21:00	インサイドフロー	Chie

【 注意事項 】

プレオープン期間中《7.24(木)～8.4(月) 10:00～21:00》は、
上記スケジュールでのレッスン実施となります。

グランドオープン以降のレッスンについては、別途スタジオスケジュールをご確認ください。

STUDIO SCHEDULE

FE	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00	9:00~9:45 Aki マットピラティス			9:00~9:45 クミ バランスヨガ	9:00~9:45 Kazuna モーニングフローヨガ	9:00~9:45 MAYU KPOPダンス	9:00~9:45 ちよひ ラテンダンス入門
10:00	10:00~10:45 Aki HIP HOP JAZZ	10:00~10:45 Aki 身体調整ヨガ	10:00~10:45 KEI ピラティスwithボール	10:00~10:45 MAYU HIP HOPダンス	10:00~10:45 Kazuna ベーシックヨガ	10:00~10:45 MAYU ダンスストレッチ	10:00~10:45 ちよひ コピードダンス
11:00	11:00~11:45 Mariko コンディショニングヨガ	11:00~11:40 Yui バレトン		11:00~11:45 MAYU KPOPダンス		11:00~11:45 KEI ピラティスwithボール	11:00~11:45 クミ ストレッチボール
12:00	12:00~12:45 Mariko シェイプアップヨガ	12:00~12:45 美紀 ポティコンディショニング	12:30~13:15 さやか 疲労回復ヨガ			12:00~12:45 森山 ポクササイズ	
13:00	13:30~14:15 さやか セルフケアエクササイズ	13:00~13:45 鈴木ヒロタカ ダンスエアロ		13:00~13:45 SHIORI Solo Latin Dance	13:00~13:45 Mariko パワーヨガ	13:00~13:45 森山 STRONG Nation	
14:00		14:00~14:45 鈴木ヒロタカ ファンクショナルトレーニング	14:00~14:45 SHIORI Solo Latin Dance		14:00~14:45 森山 ポクササイズ		
15:00	15:00~15:45 北條彩香 不調改善エアロビクス		15:00~15:45 SHIORI Solo Latin Dance	15:00~15:30 久野翔利 UBOUND®	15:00~15:45 美紀 ポティコンディショニング		15:00~15:30 久野翔利 UBOUND®
16:00	16:00~16:45 北條彩香 コンディショニング筋トレ			16:00~16:30 久野翔利 UBOUND®	16:00~16:45 美紀 骨盤調整レッスン		16:00~16:30 久野翔利 UBOUND®
17:00			17:00~17:45 Asahi コアコンディショニング	17:30~18:00 RITO UBOUND®			
18:00	18:00~18:45 HAYATO リズムポクササイズ		18:00~18:45 Asahi バレトン	18:30~19:00 RITO UBOUND®			
19:00	19:00~19:45 HAYATO リズムキックエクササイズ				19:00~19:30 福田 UBOUND®		19:00~19:30 Uma UBOUND®
20:00	20:00~21:00 Chie インサイドフロー	20:00~21:00 seno No Limit Box	20:00~20:45 YUKA STRONG Nation		20:00~20:30 福田 UBOUND®		20:00~20:30 Uma UBOUND®
21:00	21:15~22:00 Chie ベーシックヨガ		21:00~21:45 YUKA POP PILATES				
22:00							